

# Питание и здоровье



Программа "Хотим быть здоровыми"

# Питание



- Питание – это прием еды с последующей ее переработкой, для поддержания жизнедеятельности и т. п. человека, занятиями спортом человека, занятиями

«Мы едим для того чтобы жить, а не живем для того чтобы есть».

- **Питание** одна из основных потребностей организма. Но переедание ведет к возникновению болезней желудочно-кишечного тракта, накоплению избыточной массы тела, тяжелым сердечнососудистым заболеваниям.

Потребности в пище различны. При выполнении одинаковой работы разные люди нуждаются в неодинаковом количестве пищи, что связано с особенностями обмена веществ. Сознательное отношение к пище помогает избежать многих заболеваний, нужно ориентироваться на ощущение голода и аппетит. Многие полные люди постоянно испытывают голод даже сразу после еды и предпочитают есть макароны, пироги, печенье



- **Плохое или недостаточное питание** особенно отрицательно отражается на детях, задерживая их физическое и психическое развитие, рост, снижает способность сопротивляться различным болезням. Недостаточное количество витаминов вызывает **авитаминозы**.





- Пища должна быть по возможности свежеприготовленной, обладать приятным вкусом, запахом и видом. Во время еды не следует отвлекаться, читать, смотреть телевизор. Сладкое перед едой снижает аппетит. Начинать прием пищи полезно с блюд, которые усиливают выработку желудочного сока: бульон, суп, овощной салат, винегрет. Нельзя есть торопливо, следует тщательно пережевывать пищу.

Пища должна быть не только полезной, но и красиво выглядеть. Это повышает аппетит.

Принимать еду необходимо в одно и то же время.



Самая *полезная пища* та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной.

Очень полезно есть овощи и фрукты.



*Вредная пища* - избыток соли, сахара, незнакомая пища.





- **Рациональное питание** – это своевременное и правильно организованное обеспечение организма оптимальным количеством пищи, в правильном соотношении веществ: жиров, углеводов, белков. Для того что бы питание было рациональным, обязательно в пищевом рационе должны быть включены: молочные продукты, рыба, мясо, а также фрукты,

# ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

РАЦИОНАЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



СОБЛЮДЕНИЕ  
ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И  
БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ  
АКТИВНОСТЬ



ОТКАЗ ОТ  
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



ОПТИМАЛЬНОЕ  
СОЧЕТАНИЕ УМСТВЕННОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА



# ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРОДУКТЫ  
ПИТАНИЯ



ЭНЕРГИЯ  
ДЛЯ РАБОТЫ



ЭНЕРГИЯ  
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



РОСТ И РАЗВИТИЕ

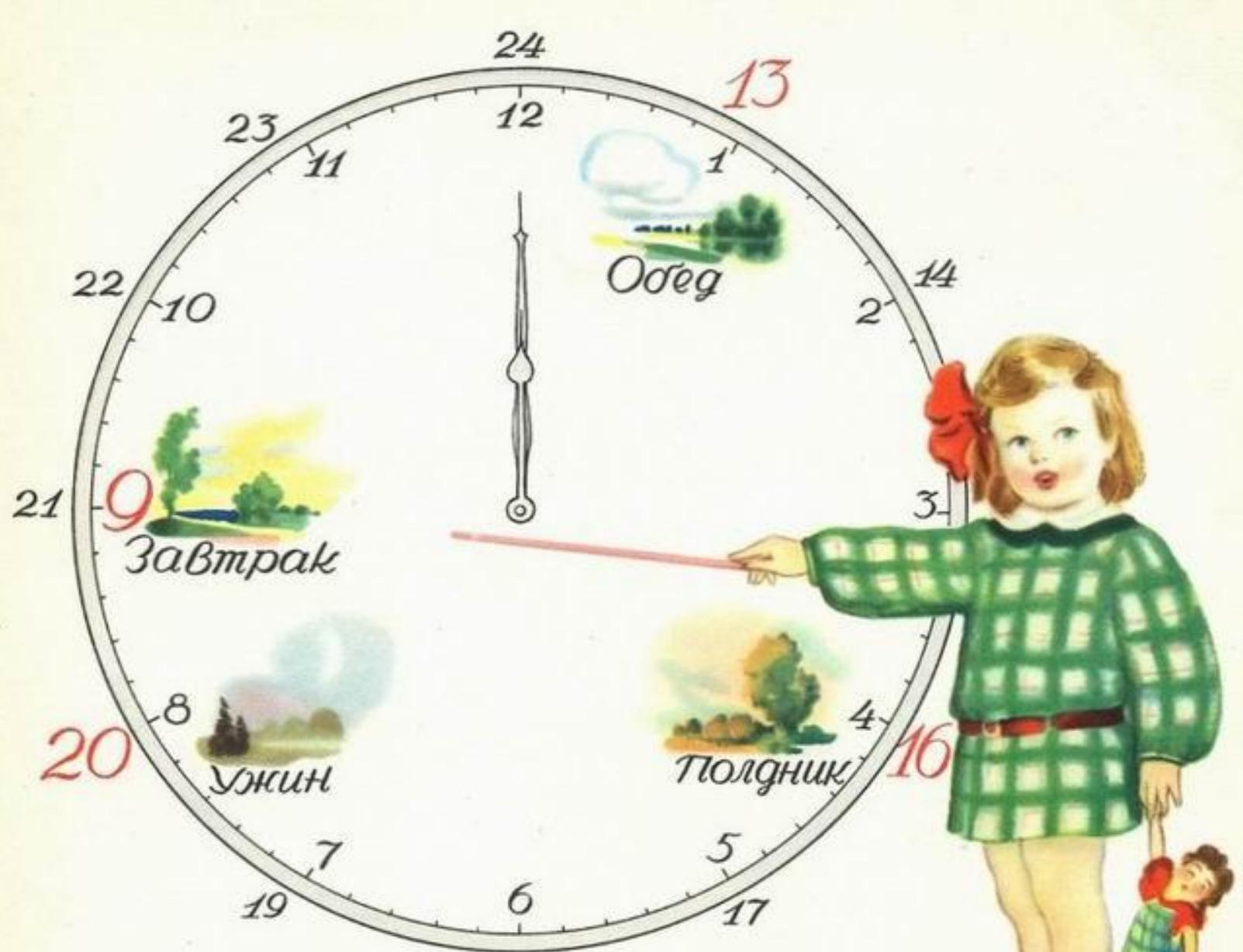
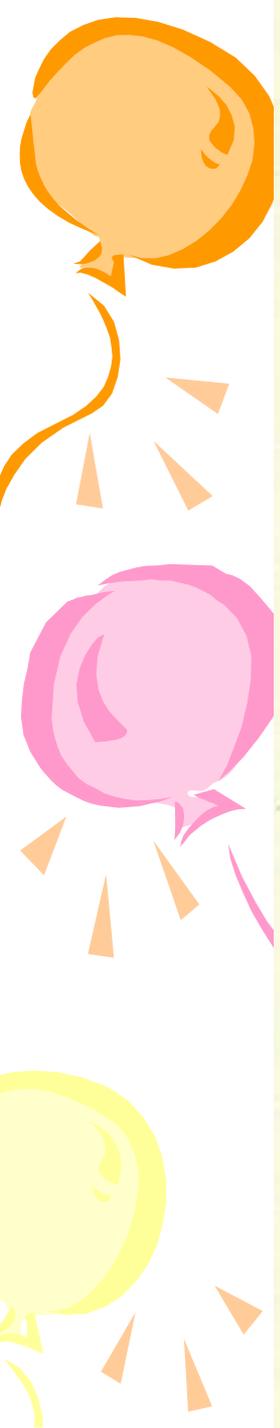
# Режим питания –

это ежедневное употребление пищи в точно отведенное время. **Взрослому человеку** оптимально четырёх разовое употребление еды с интервалом 4 – 5 ч.

Благодаря таким условиям создаётся равномерная нагрузка в пищеварительном тракте и обеспечивается наиболее полная обработка еды.

Ребенку подойдет пятиразовое питание с интервалом 3 – 4 ч.



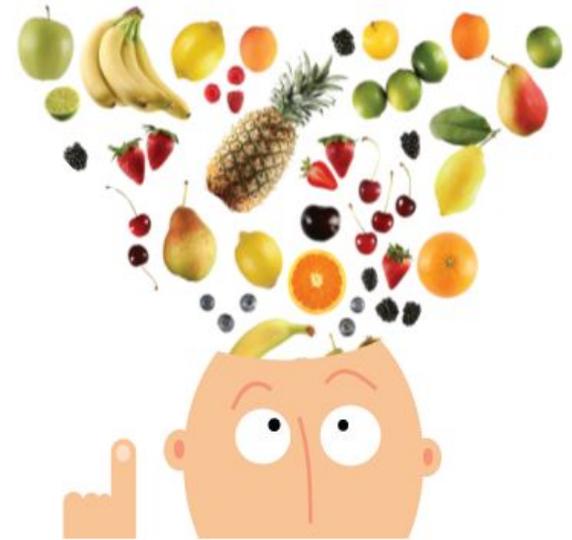


Запомните

Как питаться – выбор за нами!  
Давайте выбирать правильно!



- Из этого определения следуют **четыре основных принципа рационального питания.**
- Во-первых, с пищей должно поступать столько энергии, сколько организм расходует на все процессы жизнедеятельности.
- Во-вторых, пища должна содержать пищевые вещества в достаточном количестве и определенном соотношении.
- В-третьих, необходимо соблюдать режим питания, т.е. прием пищи должен осуществляться в определенном количестве и через определенные интервалы времени на протяжении суток.
- В-четвертых, пища должна быть обработана соответствующим образом с целью сохранения пищевой ценности, с соблюдением санитарно-





Правило № 1. Не заставляйте себя есть. Есть нужно тогда, когда чувствуешь голод.

Современный ритм жизни приводит к тому, что часто человек не может есть тогда, когда проголодается. Поэтому он старается поесть "впрок". Существует и другая крайность - когда человек находится возле кухни и весь день что-то перекусывает, даже если он уже наелся. Если это повторяется регулярно, мы отучаемся слушать сигналы своего организма и питаться естественно. Морить себя голодом вредно, если только это не сознательное лечебное или профилактическое голодание, проводимое по определенным правилам. Когда голодный человек доберется наконец до еды, - он обязательно переест. Но не менее вредно постоянно перекусывать без чувства голода. Когда человек хочет съесть что-нибудь, это еще не значит, что он голоден. Это может быть просто искусственный аппетит, вызванный видом, запахом, воспоминанием о пище или просто привычкой постоянно что-то грызть. Не следует также заставлять себя и других есть при болезни. Когда человек заболевает, все силы и энергия организма уходит на борьбу с инфекцией. Энергии на переваривание пищи уже не остается. Поэтому есть не хочется. К тому же многое, что мы воспринимаем как симптомы болезни (например, насморк, понос), является просто очищением организма. Лечить такие "болезни" и загружать себя едой в это время не нужно, - лучше просто помочь организму очиститься.



Правило № 2. Всегда выбирайте цельную, нерафинированную, естественную пищу.

Правило № 3. Кулинарная обработка пищи должна быть минимальной. Готовьте на один раз, не разогревайте пищу.

Главная задача повара - сохранение естественного вкуса продуктов и всех витаминов и полезных веществ, содержащихся в них. Этот вкус можно обогащать, оттенять, совершенствовать, но ни в коем случае не забивать. Поэтому нужно очень осторожно и понемногу использовать соль и очень острые или пахучие приправы и пряности. Для некоторых открывением становится даже то, что салат из свежих овощей и зелени не нужно солить. Соль очень легко забивает их вкус. Не зря говорят: недосол на столе, пересол на голове. Не стоит также слишком долго варить овощи и крупы. Известно, что витамин С при температуре кипения воды очень быстро разрушается. Поэтому овощи, богатые этим витамином, следует варить недолго и не доводя воду до кипения, или на пару. Правильно отваренные овощи должны быть "с хрустинкой". Крупы вообще лучше не отваривать, а запаривать. Наши предки, знавшие толк в кулинарии, делали это в толстостенных глиняных или чугунных горшках в русской печи. В условиях современной квартиры можно делать это в термосе, в духовке или на батарее. Поможет уменьшить время термообработки предварительное замачивание круп. Исключение тут составляют бобовые. Они варятся долго, и с этим ничего не поделаешь.



Как можно меньше пользуйтесь при приготовлении пищи сковородками и скороварками. Помните, - при температуре больше ста градусов Цельсия структура пищи разрушается. Такая пища уже не относится к здоровой и полезной. Если Вы не очень большой знаток свойств и совместимости продуктов, старайтесь не класть более 2-3 продуктов в блюдо. Теперь вторая часть правила: готовьте на один раз, не разогревайте пищу. У долгожителей Абхазии принято сразу выбрасывать всю пищу, оставшуюся от трапезы. Мы же все складываем в холодильник и потом питаемся этим еще неделю. А между тем ученые уже давно доказали на практике вред разогреваемой и несвежей пищи. Если Вы заботитесь о своем здоровье - питайтесь только свежеприготовленным





Правило № 4. Тщательно пережевывайте пищу. Принимайте пищу только в спокойном состоянии, не отвлекаясь на другие дела.

Где в нашем организме переваривается пища? Если Вы ответили, что в желудке, - Вы ошиблись. Процесс переваривания у человека начинается в ротовой полости, а заканчивается в прямой кишке. И если Вы просто проглотили кусок пищи, не разжевав его как следует и не смочив слюной - он уже не сможет усвоиться организмом полностью. Пережевывание твердой пищи укрепляет и очищает зубы и является хорошей профилактикой кариеса. Поэтому не стоит питаться только переваренными и перетертыми продуктами, - вводите больше твердой пищи в Ваш рацион. Только не нужно воспринимать пережевывание пищи как какую-то повинность. Жуя, мы можем наслаждаться вкусом пищи. Только при тщательном пережевывании пища раскрывает свой истинный, естественный вкус. Наспех проглоченная каша покажется безвкусной, но если ее пожевать... Даже сырая картошка при длительном жевании становится сладкой.

Итак, что же такое «здоровая пища»?  
Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме.



# Питание человека - основа его здоровья



## *Состав здоровой пищи:*

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Витамины
- Минералы
- Биологически активные вещества

# Пирамида питания





**Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах.**

A still life composition featuring bananas, a blender, and glasses of banana smoothie. In the foreground, a white plastic bowl contains sliced banana pieces. To the right, two glasses filled with a thick, yellow smoothie are visible, each with a yellow straw. In the background, a blender is partially visible, and a bunch of ripe yellow bananas sits on the left. The scene is set on a light-colored wooden surface with a yellow and white striped napkin under the bowl. The lighting is bright and natural, creating a warm and healthy atmosphere.

Бананы - богаты калием и биоволокном, а потому способствуют предотвращению сердечно-сосудистых заболеваний, стабилизации артериального давления. Также бананы нейтрализуют повышенную кислотность, а потому употребляются при лечении изжоги.

Чеснок - помогает предотвратить рак и сердечно-сосудистые заболевания, снижает риск инсульта.

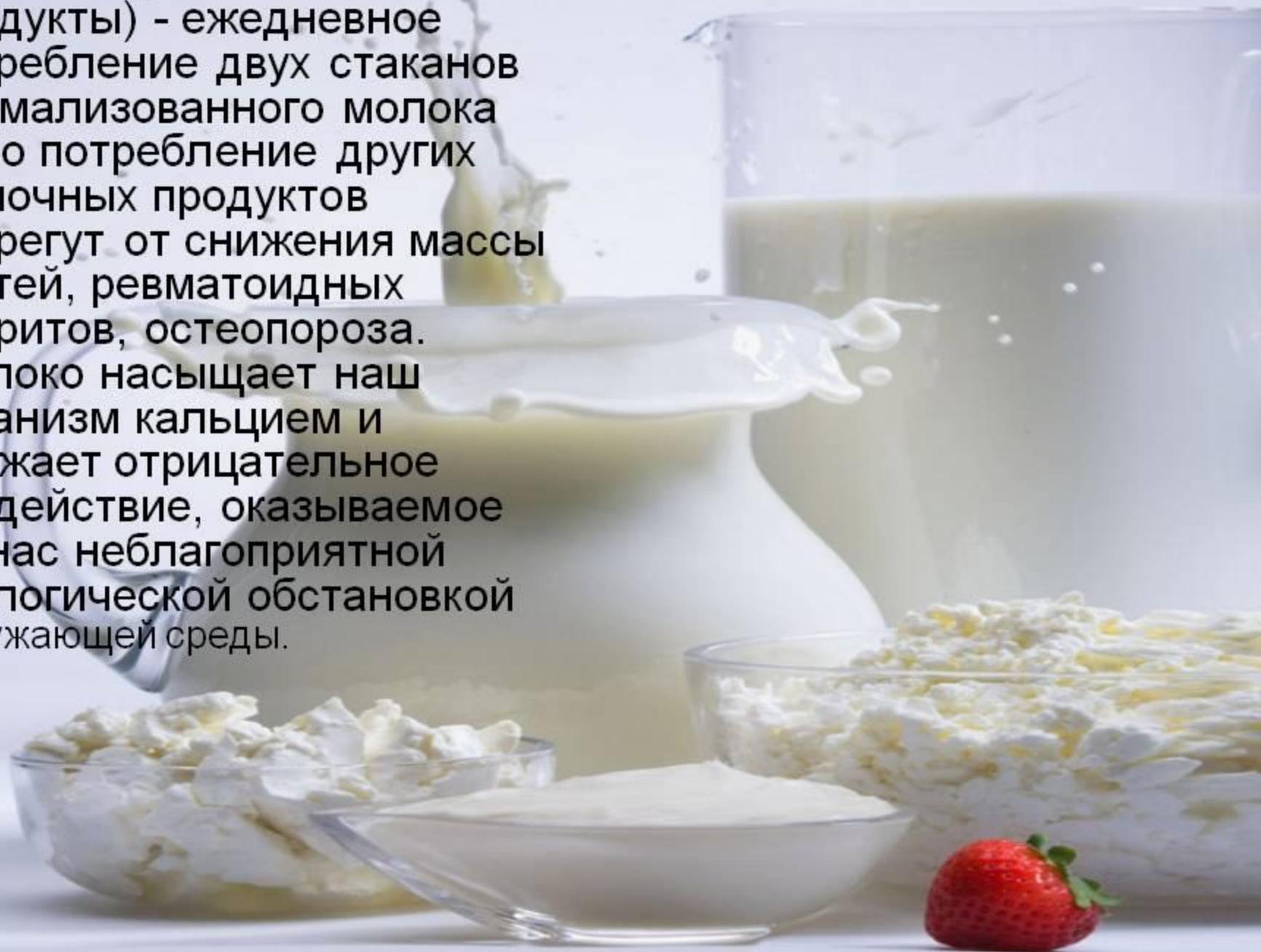


Он также обладает противовоспалительным действием, улучшает иммунитет, укрепляет волосяные луковицы, помогает уменьшить боль и отеки при артритах. Он полезен и диабетикам.

A wooden cutting board is filled with fresh ingredients. In the foreground, three fish are laid out: a large salmon, a medium-sized fish, and a smaller, darker fish. Behind them are several whole potatoes, a red tomato, a yellow onion, and a head of garlic. In the top right corner, a small white bowl contains dark, round spices. The background shows green leafy herbs.

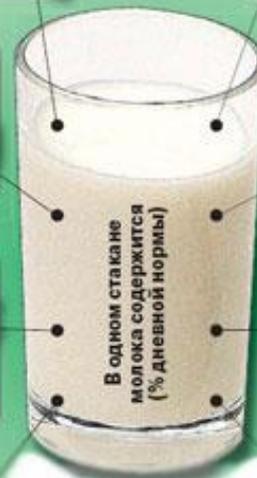
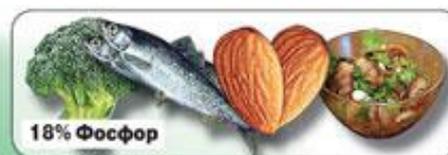
Рыба - богата фосфором, благотворно сказывающемся на зрении, и жирами группы омега-3, снижающими уровень холестерина, защищающими от некоторых видов рака и предотвращающими образование тромбов. Рыба содержит никотиновую кислоту, которая, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера. Потребление рыбы не реже двух-трех раз в неделю также облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти.

Молоко (молочные продукты) - ежедневное потребление двух стаканов нормализованного молока либо потребление других молочных продуктов уберегут от снижения массы костей, ревматоидных артритов, остеопороза. Молоко насыщает наш организм кальцием и снижает отрицательное воздействие, оказываемое на нас неблагоприятной экологической обстановкой окружающей среды.

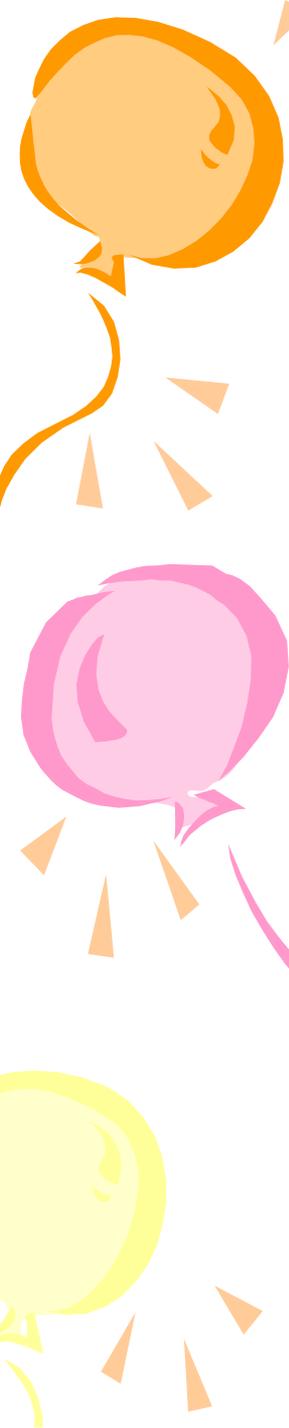


# 1 СТАКАН МОЛОКА ЭТО: (200 мл, в % от дневной потребности)

- 25% кальция
- 22% рибофлавина (витамин B2)
- 21% витамина D
- 18% фосфора
- 15% витамина B12
- 13,5% белка
- 11% селена
- 9% калия



сладости вредят нашему здоровью



A glass jar filled with golden honey sits on a white plate. In the foreground, a piece of natural honeycomb is also on the plate. The background is a rustic wooden surface. The text is overlaid on the image in a dark brown font.

Мед: не смотря на свою достаточно высокую калорийность, мед оправданно входит в состав всевозможных диет и лечебного питания, он необходим и вполне здоровому организму, т.к. является богатейшим природным источником аминокислот, протеинов и витаминов.

# Значение белков

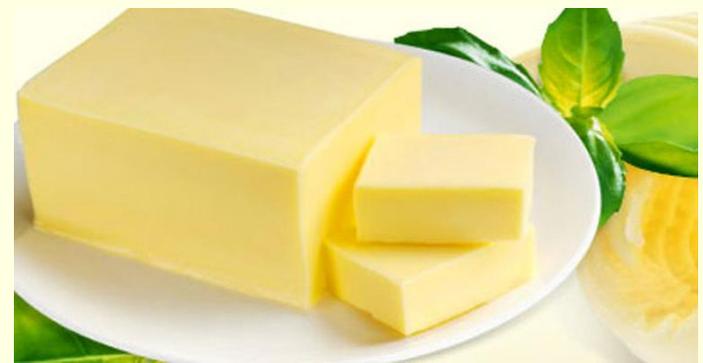
---

- Белки имеют исключительное значение в жизнедеятельности организма. Без них невозможна жизнь, рост, развитие организма. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. При недостатке белков нарушаются процессы пищеварения, кроветворения, деятельность эндокринных желез, нервной системы, тормозятся рост и развитие организма, уменьшается масса мышц, печени, возникают нарушения кожных покровов, волос, ногтей.



# Значение жиров

- Жиры снабжают организм энергией. Они участвуют в пластических в пластических процессах, способствуют поступлению в организм витаминов. Недостаточное поступление их в организм может привести к нарушению функции ЦНС, заболеванию почек, кожи, органов зрения, снижению сопротивляемости организма.



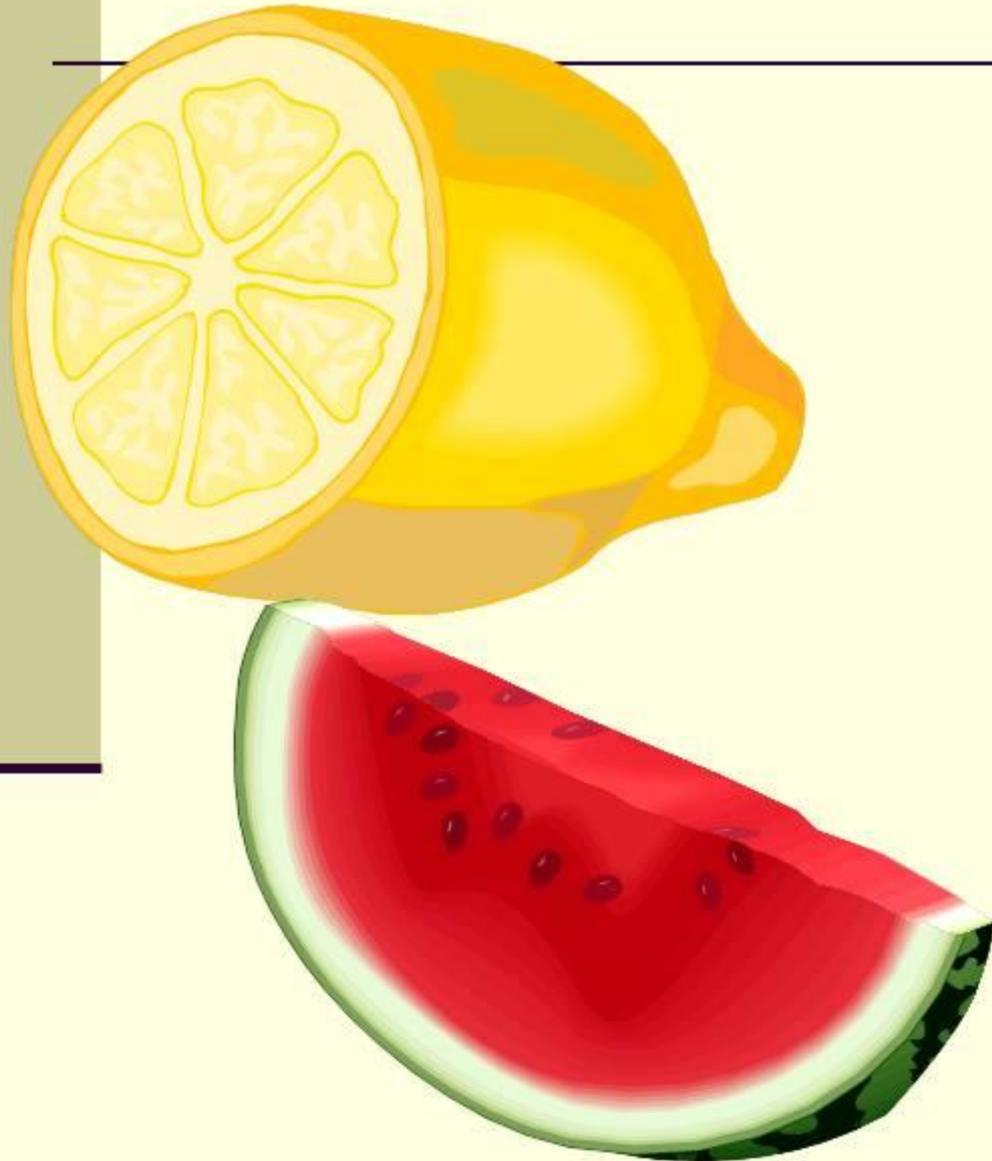
# Значение углеводов

- Углеводы являются основным источником энергии. Они необходимы для обеспечения обмена веществ. Углеводы выполняют и пластическую роль, так как входят в состав клеток и тканей, стимулируют усвоение белков, способствуют нормальной деятельности печени, мышц, нервной системы, сердца и других органов.



# Значение витаминов

---



- Витамины обеспечивают нормальное течение биохимических и физиологических процессов в организме, являясь регуляторами обмена веществ и входят в состав ферментов.

# Значение минеральных веществ

---

- Минеральные вещества имеют жизненно важное значение для организма человека. Они принимают участие в процессах обмена веществ, входят в состав витаминов, гормонов, нормализуют водно-солевой обмен.



Калорийность

Питательная  
ценность

Питьевой  
режим

Режим  
питания

# 1.5-2 литра в день!



Вода питьевая,  
минеральная



Зеленый  
чай



Свежие соки



Кофе, черный  
чай



Пакетированные  
соки



Газированные  
напитки



Жидкая пища

# Как живет современный человек?

- мало движения
- неправильное питание
- стрессы
- вредные привычки
- плохая экология



# «Модная» пища вытесняет здоровую



# Вредные продукты

1. Жевательные конфеты, пастила, "чупа - чупсы".
2. Чипсы кукурузные, картофельные
3. Сладкие газированные напитки
4. Шоколадные батончики
5. Сосиски и колбасы
6. Жирное мясо
7. Майонез
8. Лапша быстрого приготовления
9. Соль
10. Попкорн.
11. Сладости.
12. Фаст-фуд
13. Насыщенные жиры.



## Жить, чтобы есть

- Избыток углеводов, жиров, сахара
- Недостаток белка, витаминов и минералов
- Много калорий



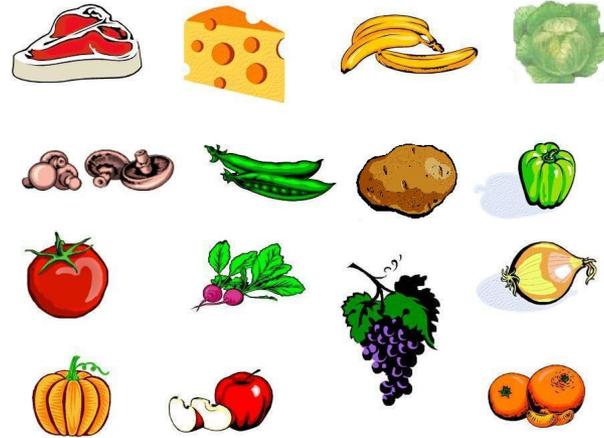
## Есть, чтобы жить

- Достаточно белка, витаминов, минералов, клетчатки
- Полезные углеводы
- Мало калорий



Какое питание вы выбираете?





## Список литературы

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Здоровье человека. М.: Знание, 1984. – 85с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Методическое пособие для программы «Разговор о правильном питании».
3. Воробьёв Р.И. Питание и здоровье Текст: / Р.И. Воробьёв. М.: Медицина.-1990.-160с.
4. Таджибаев Ш.С. Разговор о здоровом питании. Министерство образования и науки Республики Казахстан. Алматы-2008. с.129
5. Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» Текст. М.: «Омега-Л2.-2006. 23с.
6. [www.bratsk-citi.ru/Здравоохранение](http://www.bratsk-citi.ru/Здравоохранение): общие сведения.

- 
- **2. Сколько воды нужно пить за сутки, чтобы быть здоровым?**  
(Ответ: на 1 кг веса нужно 30 гр. воды в сутки, всего 1,5-2 литра)
  - **3. Загадки (прилагаются)**
  - **4. Рисование.** Нарисуйте продукты с разным вкусом: самый сладкий, самый кислый, самый соленый, самый горький.
  - **Разукрашка (прилагаются)**
  - **Кросворды (прилагаются)**